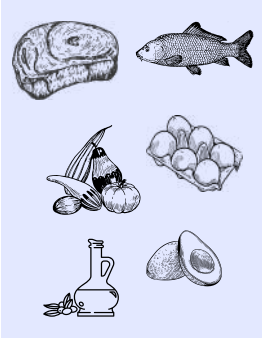


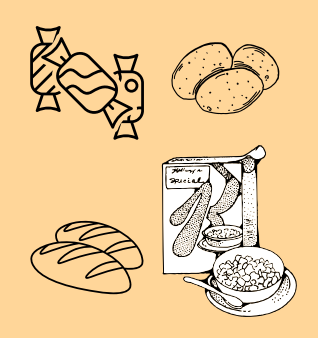


Indices Glycémiques

TABLEAUX DES ALIMENTS



Classement des IG

INDEX GLYCÉMIQUE TRÈS BAS	INDEX GLYCÉMIQUE BAS	INDEX GLYCÉMIQUE MODÉRÉ	INDEX GLYCÉMIQUE ÉLEVÉ
≤ 20	21 - 55	56 - 69	≥ 70
			

Définition

L'indice glycémique (IG) est une mesure qui évalue la rapidité à laquelle les glucides contenus dans les aliments augmentent notre glycémie après leur consommation. Les aliments avec un IG élevé sont rapidement digérés et absorbés, entraînant une augmentation rapide de la glycémie, tandis que ceux avec un IG bas sont digérés et absorbés plus lentement.

Invention de l'IG

En 1981, une équipe de chercheurs dirigée à Toronto par le professeur David Jenkins fait des recherches sur une alimentation pour les personnes diabétiques de Type 2 qui n'élève pas la glycémie. Ils découvrent que le classement des glucides lents ou rapides n'est pas ce qui provoque les changements brusques de glycémie. Ces scientifiques mettent alors au point un nouvel outil, bien plus pertinent, l'index glycémique.

Cette découverte va révolutionner la nutrition en établissant un nouveau classement des aliments.

Les effets d'une alimentation IG bas

Suivre un régime IG bas peut avoir des avantages tels que la régulation de la glycémie, l'augmentation de la satiété et la diminution de fringales sucrées, le maintien de l'énergie durant la journée, l'aide à la gestion du poids et la réduction du risque de maladies chroniques liées à l'insuline, comme le diabète de type 2.

*Source des IG de ce document : Table internationale des index glycémiques
Mise à jour 2021, Université de Sydney, Pr Brand-Miller*

Légumes & Fruits

LÉGUMES	IG
Asperge, blette, céleri-rave, champignon cru ou cuit, chou (toutes variétés), choucroute, chou-fleur, concombre, cornichon, courgette crue ou cuite, échalote, endive, épinard, fenouil, haricot vert, macédoine de légumes (consERVE), oignon, poireau, poivron, radis, salade (toutes variétés), salsifis, tomate	≤ 15
Carotte crue	16
Carotte cuite	47
Aubergine	20
Betterave crue	30
Betterave cuite	64
Maïs doux en conserve	46
Patate douce bouillie	46
Patate douce au four	88
Courge butternut	51
Navet bouilli	52
Châtaigne	56
Courge ** (potimarron, citrouille, potiron)	75
Pomme de terre bouillie	88
Pomme de terre au four	88

** Aliment IG à considérer comme IG bas, car il ne contient pas ou peu de glucides.

FRUITS FRAIS, SECS, OLÉAGINEUX	IG
Avocat	10
Amandes	15
Cassis	15
Noix, noisettes	15
Rhubarbe	15
Cacahuètes	23
Framboise	25
Pamplemousse	25
Pistaches	28
Clémentine	30
Figue fraîche	30
Abricot sec	31
Abricot frais	34
Coing	35
Poire	38
Pomme	38
Banane verte	40
Fraise	40
Pêche	42
Datte sèche	45
Mangue	48
Banane pas trop mûre	50
Kiwi	53
Raisin	53
Ananas frais	59
Figue sèche	61
Raisins secs	64
Banane bien mûre	65
Melon	65
Pastèque	75

La plupart des fruits frais, à l'exception de la banane, ont une charge glycémique faible et peuvent être consommés sans craindre de pics de glycémie.

La banane, ayant une charge glycémique plus importante, doit être consommée de préférence jaune ou verte, ou mélangée avec des aliments à IG bas et riches en fibres.

Les fruits secs, plus concentrés en sucre, doivent être consommés en petites quantités ou en cas de besoin (pendant le sport par exemple).

Féculents

LÉGUMINEUSES	IG
Pois cassés	22
Haricots azuki	25
Flageolets	25
Lentilles corail	26
Lentilles vertes	30
Pois chiches (en conserve)	35
Haricots rouges (en conserve)	36
Petits pois	41

CÉRÉALES, PAINS	IG
Graines d'orge bouillies	25
Flocons d'orge	30
Gruau d'orge	30
Wasa Fibres	35
Flocons d'avoine froids	40
Boulgour	45
Pupernickel (pain noir allemand)	49
Pain intégral au levain	50-60
Pain de seigle au levain	50-60
Blé type Ebly	50
Spaghettis complets	50
Quinoa	53
Gruau de sarrasin	54
Pâtes fusilli	58
Riz basmati	58
Gnocchis	68
Pain de mie	74
Baguette blanche	75
Biscottes	75
Galettes de riz soufflées	82
Riz blanc	83

FARINES	IG
Farine de lupin	15
Son d'avoine, de blé	15
Poudre d'amandes, de noisettes	20
Farine d'orge mondé	30
Farine de coco	35
farine de pois chiches	35
Farine de souchet	35
Farine d'avoine	40
Farine de petit épeautre intégrale T150	40
Farine de sarrasin	40
Farine de seigle intégrale T170	40
Farine de blé intégrale T150	45
Farine de blé complète T110	65
Farine de châtaigne	65
Farine de blé blanche (classique) T45	85
Fécules de pomme de terre, de maïs	90
Farine de riz blanche	95

POMMES DE TERRE	IG
Patate douce bouillie	46
Pomme de terre bouillie et refroidie	49
Pomme de terre vapeur	62
Pomme de terre frites	65
Pomme de terre bouillie	73
Pomme de terre purée maison	79
Pomme de terre au four	88
Patate douce au four	88

Les féculents contiennent en général beaucoup de glucides. Même les aliments ayant un index glycémiques modéré ont un impact sur la glycémie.

Il ne faut pas s'en priver pour autant mais simplement en avoir conscience pour adapté la quantité à ses besoins. Vous pouvez les associer à des aliments IG bas pour équilibrer l'impact sur votre glycémie.

Protéines, sucres et gras

PROTÉINES **	IG
Viande	0 0
Poisson	0
Oeuf	15
Tofu (ferme, soyeux)	

PRODUITS LAITIERS ET ALTERNATIVES	IG
Fromages *	≤ 20
Petit-suisse *	20
Yaourt nature *	20
Lait de chèvre	25
Lait de vache écrémé *	27
Lait d'amande	30
Yaourt aux fruits *	35
Lait de soja	37
Lait de vache entier *	37
Lait d'avoine	69
Lait de riz	79

MATIÈRES GRASSES **	IG
Beurre *	0
Crème fraîche *	0
Huile d'olive, de coco, de colza...	0
Olives	15
Crème cuisine végétale	20-30
Graines de courge	25
Purée d'oléagineux sans sucre	25
Graines de sésame	35

PRODUITS SUCRANTS	IG
Edulcorant *	0
Érythritol	0
Stévia	0
Sirop de yacón	1-40
Xylitol	7
Sirop d'agave	11-20
Fructose	12
Chocolat noir à 85 % de cacao	20
Chocolat noir 65-70%	30
Chocolat blanc	44
Compote de pommes sans sucre ajouté	46
Confiture classique	50
Chocolat au lait	54
Sirop d'érable	54
Sucre de coco	54
Miel	60
Sucre complet (Rapadura, Muscovado)	65
Sucre blanc	66
Sucre de canne ou cassonade, roux	68

* Aliment à limiter, car il contient des quantités importantes de graisses saturées ou parce qu'il provoque des pics d'insuline malgré un IG bas.

** Aliment IG à considérer comme IG bas, car il ne contient pas ou peu de glucides.

En ce qui concerne les produits laitiers, certains peuvent avoir un index insulémique élevé.

Par exemple, le lait et les yaourts classiques, malgré un indice glycémique bas peuvent provoquer une libération relativement élevée d'insuline. Ceci peut être dû aux protéines et aux acides aminés présents dans le lait (en particulier le petit-lait) qui stimulent la libération d'insuline.

Il vaut donc mieux en consommer avec modération, et préférer les produits laitiers de petits animaux (chèvre, brebis).

Besoin d'inspiration
pour cuisiner ?



Retrouvez mes e-books
dans la boutique en ligne !
midiabetecooking.com